

# Wer nicht träumt, der nicht gewinnt

Neues Jahr, neuer **Tatendrang?** Weit gefehlt. Viele Menschen leiden zu Jahresbeginn an Antriebslosigkeit. Wir verraten Ihnen, was man dagegen tun kann.

**MICHELLE SCHWARZENBACH**

Jetzt, da sich die grauen Tage nahtlos aneinanderreihen und die Routine den Alltag diktiert, mag sich manch einer denken: Ein Motivations-Motor, das wärs! Einer, der auf Knopfdruck Energie und Musse liefert, so dass Neujahrsvorsätze wie «mehr Sport treiben» oder «weniger Alkohol trinken» keine leeren Worte mehr sind, sondern gelebte Realität. Blöd nur, dass ein solches Wundergerät nicht existiert. Darum bleibt die Frage: Wie kann man sich auch ohne künstlichen Antrieb motivieren?

Einer, der darauf eine Antwort weiss, ist Motivationscoach Stefan Gerber aus Studen. Gemeinsam mit seiner Frau Brigitte führt er seit mehreren Jahren Timeout-Weekends durch und motiviert in Seminaren, Referaten und Coachings zu einem «Leben in Balance». Warum viele Menschen nicht einhalten, was sie sich zum Jahreswechsel vorgenommen haben, begründet er so: «Oft ist gar kein Wille da, die Vorsätze umzusetzen; man fasst sie bloss, weil es sich so gehört.» Nur wer aus innerer Überzeugung etwas erreichen wolle, werde reüssieren, sagt er.

## Leben in Balance

Doch lassen wir die guten Vorsätze mal beiseite. Fehlender Antrieb macht sich ja nicht nur in diesem Zusammenhang bemerkbar. Auch jene, die sich nichts Grosses vorgenommen haben, fühlen sich im Januar oftmals unmotiviert. Woran liegt das? Stefan Gerber greift zur Erklärung auf sein sogenanntes Life-Balance-Konzept zurück. Darunter kann man sich einen runden, fünfteiligen (Lebens-)Kuchen vorstellen. Die einzelnen Stücke heissen «Arbeit», «Liebe», «Gesellschaft», «Selbst» und «Spiritualität». Sie müssen miteinander im Einklang sein. «Wer drei davon völlig vernachlässigt, lebt ungesund», sagt Gerber.

Das «Selbst» werde besonders oft stiefmütterlich behandelt. Zu wenig Schlaf, falsche Ernährung, kaum Auszeiten – viele schauen getrost darüber hinweg; verges-



Eine Joggingrunde im Wald – leere Worte statt gelebte Realität? Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen.

Bild: ky

sen, dass sich die Pflege des «Selbst» massgeblich auf die anderen Lebensbereiche auswirken kann. Zum Beispiel auf die Arbeit. So bringt, wer regelmässig Energie tankt – egal, ob beim Sport oder in der Bandewanne –, häufig eine bessere Leistung.

Damit man sich nicht seiner Motivation beraubt, sei es wichtig, sagt Gerber, dass man sich nicht auf einen einzelnen Bereich konzentriert (in unserer Leistungsgesellschaft besonders beliebt: die Arbeit), sondern sich Ziele setzt, die eine ausgewogene Lebensgestaltung ermöglichen. Wie das am besten gelingt? Der Motivationscoach weiss Rat.

## Klare Zielsetzung

Ziele müssen mutig, machbar, messbar und motivierend sein. Will heissen: Sie sollen einerseits heraus-, aber nicht überfordern, andererseits terminiert und einfach zu überprüfen sein. Gerber warnt vor Negativzielen. So ist etwa der Vorsatz «Keinen Junkfood mehr essen» motivationspsy-

## Buchtipps zum Thema Motivation

- **John Izzo:** Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben.
- **Henry Cloud:** Lebe und sei erfolgreich! 9 praktische Tipps.
- **Jörg Knoblauch:** Dem Leben Richtung geben: In drei Schritten zu einer selbstbestimmten Zukunft.
- **Werner Tiki Küstenmacher:** Simplify your Life: Einfacher und glücklicher leben.

(mis)

chologisch ungünstig formuliert. Denn: Darum bemüht sein, etwas nicht zu bekommen, damit tun sich die meisten schwer. Hilfreicher ist der Vorsatz: «Ich will mein Essen mindestens dreimal wöchentlich selber zubereiten.» Seine Erfolgchancen erhöht, wer seine Ziele aufschreibt. Schriftlich fixierte Ziele hätten eine viel grö-

sere Wirkung, sagt Gerber. Sie erinnern einen regelmässig daran (je nachdem, wie prominent dieser «Vertrag mit sich selbst» platziert ist), was man zu erreichen trachtet. Wer seine Zielliste zudem öffentlich mache, sich also einen Mitwisser suche, bekomme zusätzlichen Antrieb.

## Bild von der Zukunft

Ein weiterer Tipp: Sich ausmalen, wo man in ungefähr zehn Jahren stehen möchte. «Wer ein Bild von der Zukunft hat, kann einfacher Ziele formulieren», sagt Gerber. Dabei dürfe man nicht nur von dem ausgehen, was ist, sondern müsse auch ausserhalb von Bekanntem denken. Sich etwa fragen: Würde mich ein anderer Job zufriedener machen? Könnte mir ein Leben im Ausland mehr entsprechen? «Wer sich nicht zu träumen getraut, hat sowieso schon verloren», so das Urteil des Motivationsexperten. Doch: Setzt ein so «grosses» Ziel nicht unter Druck? Nicht, wenn man Teilziele formuliere, sagt Gerber. Ein uner-

fahrener Kletterer, der sich für das neue Jahr den Eiger vornehme, werde vermutlich scheitern. Es empfehle sich, zuerst Kletterkurse zu besuchen und den Eiger als Fernziel im Auge zu behalten. Der Vorteil von Teilzielen: Man kann immer wieder Erfolge feiern.

## Festlichkeiten kompensieren

Gerber findet es zudem wichtig, «Highlights festzuhalten», also regelmässig darüber nachzudenken, was die vergangene Zeit auszeichnete. Das könne etwa eine anregendes Gespräch sein oder ein erholsamer Waldspaziergang. So werde man sich bewusst, dass sich die Tage nicht monoton aneinanderreihen.

Was, wenn all diese Tipps nichts nützen und die Motivation trotzdem fehlt? Dann solle man gnädiger zu sich selbst sein, sagt Gerber. Sich also fragen: Wie schlimm ist es, wenn ich etwas nicht mache? Der Januar sei nach all den Festlichkeiten zum Kompensieren da. Ab und zu brauche man einfach einen «Hängermonat».